

«Entiendo y es válido que sientas mucha ira, pero no es aceptable que insultes».

Para entender a nuestros hijos preadolescentes, primero debemos recordar algo fundamental, la afectividad es una dimensión central de la persona. Esto significa simplemente que los seres humanos estamos diseñados para que el mundo nos afecte.

Las personas, las palabras y las situaciones nos calan, generándonos emociones que nos permiten amar y conectar, pero que también nos exponen al dolor, al sufrimiento. Como familias, debemos grabar a fuego esta premisa, el verdadero problema de la vida no es que nuestros hijos sufran, sino que sufran solos. Acompañarlos en su dinamismo afectivo cobra una urgencia vital en la preadolescencia, una etapa donde su cerebro está, literalmente, en obras. Su centro emocional funciona a toda velocidad y con una intensidad desbordante, mientras que la parte racional encargada del autocontrol y la prudencia sigue en plena construcción.

Si a esto le sumamos un cóctel hormonal que convierte la aceptación de sus amigos en una cuestión de supervivencia, el resultado es una tormenta diaria de impulsividad, hipersensibilidad y miedos nuevos que los vuelven tremendamente vulnerables por dentro.

Toda esta reestructuración cerebral choca con el entorno y, a menudo, se manifiesta a través de malas contestaciones, portazos, hermetismo o rebeldía. Para gestionar esto sin desesperarnos, es clave entender la metáfora del «humo y el fuego». Esa conducta desafiante que nos saca de quicio es solo el «humo» visible; es un mecanismo de defensa torpe que usa el preadolescente para tapar un «fuego» interno abrasador (miedo al rechazo, ansiedad académica, ira ante la injusticia, crisis de identidad).

Si como padres reaccionamos a ese humo con gritos, juicios o castigos viscerales, solo estamos echando troncos pesados a su fuego interno, aumentando su aislamiento y volviendo el humo más tóxico. Para poder gestionar sus emociones deben tener mentores que les enseñen y

«Entiendo y es válido que sientas mucha ira, pero no es aceptable que insultes».

Publicado: Viernes, 06 Marzo 2026 09:06

Escrito por Fernando Muñoz Montesinos

acompañen desde la teoría y desde el ejemplo. El verdadero reto es tolerar la molestia del humo para poder acercarnos a apagar su fuego con seguridad incondicional y acompañado de límites que les aporta mucha seguridad y dirección.

Para lograrlo, debemos convertir el hogar en un refugio utilizando herramientas prácticas de nuestra «cocina afectiva», siendo la más urgente la validación emocional. Validar consiste en escuchar y transmitir al preadolescente que sus emociones son lógicas y legítimas, sin que esto signifique jamás justificar una mala conducta (el mensaje debe ser: «entiendo y es válido que sientas mucha ira, pero no es aceptable que insultes»). A la par de validar, debemos ayudarles a identificar y poner nombre a la sensación física de lo que sienten. Al ofrecerles nuestra propia calma de adultos para regular su caos, un proceso vital llamado corregulación, les estaremos regalando la brújula y las anclas que necesitarán para que, el día de mañana, sepan navegar por las tormentas de la vida de forma sana y autónoma.

Fernando Muñoz Montesinos en forofamilia.org